النظام الغذائي للوقاية من السرطان

لا يوجد نوع معين من الغذاء كفيل للوقاية من مرض السرطان. و إنما هي مجموعة من الإرشادات علينا أن نتبعها للوقاية - بإذن اللّه - من المرض.

يمكننا أن نتفادى حوالي ٣٠٪ من الإصابة بمرض السرطان بمجرد التغيير في النظام الغذائي و يشمل ذلك:

- نوع الطعام.
- كمية الطعام المستهلك.
- بالإضافة إلى طريقة تحضير الأطعمة.



الإرشادات الغذائية للوقاية من مرض السرطان:

- يساعدك اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على المجموعات الغذائية الأربعة في الوقاية من مرض السرطان:

مجموعة اللحوم ومنتجاتها.	مجموعة الحليب ومشتقاته.
مجموعة الخضار و الفواكه.	مجموعة الخبز و الحبوب.

- ننصحك بتغيير النظام الغذائي من طعام غني باللحوم إلى طعام غني بالخضراوات و الفواكه و الحبوب.



- يساعدك الإكثار من تناول الألياف الغذائية كالخضروات و الفواكه و الحبوب الكاملة والبقوليات، في تخلص جسمك من السموم ،وبالتالي تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون.

- ننصحك بتناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة مثل الخضروات و الفواكه ، فهي تحمي جسمك من الإصابة بالسرطان و تعزز مناعته ضد الأمراض .

- أكثر من تناول القرنبيط و الملفوف و البروكلي و الثوم و البصل و الطماطم و الحمضيات فهي تحارب و تقي من الإصابة بالسرطان.



- احرص على تناول منتجات الصويا بأنواعها مثل فول الصويا ، حليب الصويا ، التوفو فهي تقلل من الإصابة بالسرطان .

- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية أوميجا 3 مثل (الأسماك ، المكسرات، بذور الكتان) و ذلك لأنها تقوي مناعة الجسم و تحمي من الإصابة بالسرطان.

- ابتعد عن تناول الأطعمة التي تحتوي كميات عالية من الدهون. واطهُ الطعام بالطرق الصحية مثل السلق، بالفرن أو بالبخار و ابتعد عن القلي لأن قلي الأطعمة النشوية يؤدي إلى تكوين مواد مسرطنة.

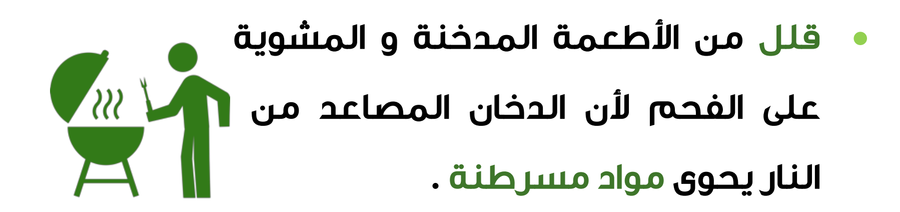
- لا تكرر استخدام الزيوت في القلي حيث أن الأكسدة الناتجة من تكرار القلي تؤدي إلى ظهور مركبات مسرطنة.

- قلل من استخدام الدهون الحيوانية المشبعة مثل (الزبدة ، القشطة، السمنة) لأن كثرتها قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان الرحم و الثدي عند النساء.

- استبدل الحليب و مشتقاته الكاملة الدسم بقليلة الدسم و يفضل منزوعة الدسم.



- ننصحك بمحاولة الوصول إلى الوزن المثالي و الابتعاد عن السمنة ، فهي عامل مهم في ازدياد نسبة السرطان عالمياً .



- قلل من الأطعمة المدخنة و المشوية على الفحم لأن الدخان المصاعد من النار يحوى مواد مسرطنة .
- ابتعد عن تناول الأطعمة المعلبة و المحفوظة حيث أن المواد الحافظة و المضافة فيها قد تتحول في الجسم إلى مواد مسرطنة.
- تناول القليل فقط من الأطعمة المخللة و الأطعمة المحفوظة بالملح.
- ابتعد عن التدخين لأنه يضاعف من خطر الإصابة بالسرطان .



- التزم بممارسة التمارين الرياضية .

معلومات تهمك ..



أن الشاي فعال في محاربة أنواع مختلفة من السرطان و خاصة الشاي الأخضر

أن بذور الكتان لها دور في تقليل احتمالية الإصابة بسرطان الثدي و ذلك لاحتوائها على حمض اللينوليك.

أن (الأطعمة البحرية، البيض، الشعير، الخميرة، الكبد، الثوم) تعمل على الوقاية من السرطان

أن العنب الأحمر يحتوي على مادة تعمل على الوقاية من السرطان بنسبة ٨٠ %